

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл «Школа № 2 г. Йошкар-Олы»

«Согласовано»

« 1 » сентября 2025 г.

Заместитель директора по УВР

Р /Т.М.Ефремова

«Утверждено»

« 1 » сентября 2025 г.

Директор школы:

Е.Ю.Урмаева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ, СНИЖЕНИЮ
ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ

Составитель:
педагоги-психологи
Т. В. Нестеренко
Е.А. Пономарева

г. Йошкар-Ола
2025 г.

Пояснительная записка.

Данная программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по развитию навыков преодоления трудностей, снижению тревожности и страхов, разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
2. СанПиН 2.4.1.3049-13", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (глава 11. Статья 79);
3. Приказ МО и Н РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679).
5. Федеральный закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» N 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. с изменениями от 22.12.2008г.;
6. Конвенции о правах ребенка. Принята 20 ноября 1989 года;
7. Конституция Российской Федерации. 12 декабря 1993 года;
8. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно–эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19 993);
9. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1).
10. Адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) в ГБОУ Республики Марий Эл «Школа №2 г. Йошкар-Олы»
11. Учебный план ГБОУ Республики Марий Эл «Школа №2 г. Йошкар-Олы» на 2025-2026 учебный год.

Пояснительная записка

Школьная тревожность — это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром — школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

В современной психологии принято различать «тревогу» и «тревожность», хотя еще полвека назад это различие было неочевидным. Сейчас подобная терминологическая дифференциация характерна как для отечественной, так и для зарубежной психологии (Левитов Н. Д., 1969; Прихожан А. М., 1977,1998;Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю. Л., 1976;

ХекхаузенХ., 1986 и др.), и позволяет проанализировать это явление через категории психического состояния и психического свойства.

В самом общем смысле, согласно «Краткому психологическому словарю», тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Конкретизация этого определения позволяет рассматривать тревогу как *неблагоприятное* по своей эмоциональной окраске состояние или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощущениями *напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий* (Спилбергер Ч. Д., 1983). Состояние тревоги возникает тогда, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе элементы потенциальной или актуальной угрозы.

В отличие от тревоги, *тревожность* в современной психологии рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги («Краткий психологический словарь», 1985).

Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдаются состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности (Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю. Л., 1976).

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы *возрастными задачами развития* (Прихожан А. М., 1998).

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей школьного возраста можно перечислить:

- внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности (Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1988 и др.);
- нарушения внутрисемейного и / или внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками (Захаров А. И., 1988; Прихожан А. М., 1998; Спиваковская А. С., 1988 и др.); о соматические нарушения (Щербатых Ю. В., Ивлева П. И., 1998 и др.).
- Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии / ситуации конфликта, вызванного:
- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями и / или школой, сверстниками (Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1988).

Школьная тревожность — это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций — ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание — это всегда открытие чего-то нового, а все новое таит в себе беспокоящую человека неопределенность. Устранить эту тревогу, по сути, означает нивелировать все трудности познания, которые являются необходимым условием успешности усвоения знаний.

Поэтому следует сразу оговориться, что оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

Именно интенсивное, дезорганизующее учебную деятельность переживание тревожности рассматривается как системообразующий признак *школьной дезадаптации* (Вострокнутов Н. В., 1995;

Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ. Выделяются несколько *факторов*, воздействие которых *способствует ее формированию и закреплению*. В их число входят:

- учебные перегрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива и / или непринятие детским коллективом.

Актуальность.

Школьная тревожность школьника является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации, а в младшем подростковом возрасте, она может формироваться и закрепляться в рамках личностной тревожности как психического свойства учащегося.

Необходимость введения данной программы заключается в том, повышенный уровень школьной тревожности препятствует эффективной учебной деятельности, успешной адаптации ребёнка в начальном и среднем звене обучения, установлению контактов с окружающими, что сопровождается снижением эмоционального фона и ухудшением самочувствия детей.

Целью данной программы является создание условий для снижения школьной

тревожности у учащихся до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

1. обучать учащихся способам осознания и отреагирования эмоций;
2. способствовать повышению самооценки учащихся;
3. способствовать повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

Основными **принципами** реализации программы являются:

научная обоснованность (опора на подтверждение наукой закономерности развития личности, становление системы ценностей, укрепление мотивации и др.);

- **лично ориентированный подход** (опора на уже сформированные личностные структуры обучающихся: их мотивацию, ценности, самосознание);

- **комплексный подход** (использование целого комплекса различных методик и приемов при организации и проведении коррекционной работы)

- **гуманистический подход** (признание активной роли самого обучающегося в изучении своего образа «Я»).

В структуре занятий можно выделить следующие этапы:

1. Приветствие.

Настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия

2. Рефлексия состояния участников.

Она позволяет настроиться на занятие, обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того чтобы в конце занятия оценить его изменения.

3. Разминка- «разогревающее» психогимнастическое упражнение.

Выполнение упражнений, игр, психологических методик, направленных на введение детей в тематику занятия, на поиск путей решения заявленной проблемы.

4. Основная практическая часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач занятия. 4. Обсуждение итогов занятия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Используемые формы и методы:

1. Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.

2. Психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств», визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, сказкотерапевтические техники).

3. Обсуждение как особая форма работы:

- направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;

- ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и вентиляции чувств участниками группы, а также сбора ведущим информации о ходе работы группы.

4. Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы.

5. Психодиагностика: диагностические методики, тестирование, анкетирование.

Механизмы оценки реализации программы:

12. Входное и итоговое тестирование.

2 Психологический анализ обратной связи (рефлексия)

Ожидаемые результаты реализации программы

В ходе реализации программы ожидаются следующие результаты:

1. Снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме
2. Повышение уровня самооценки учащихся,
3. Развитие навыков культуры общения.

Диагностический инструментарий

Параметры	Методики
Уровень школьной тревожности, связанный с той или иной школьной ситуацией.	Проективные методики «Школа зверей» (Панченко С), «Я в школе» (Овчарова Р. В.) , «Моя учительница» (Битянова М. Р.).
Уровень и характер тревожности, связанной со школой	Тест школьной тревожности Филлипса

Календарно-тематическое планирование

Дата	Тема	Количество	Упражнения
	1.Введение в программу.Установление правил	2	Упражнение «Путаница»
	2.Сплоченность группы, закрепление	2	«Перечисли правила», «Геометрические фигуры»
	3.«Мои достижения»	2	«Один стул», Мои достижения
	4.Вербализация школьной тревожности.	2	«Зоопарк», «Страшилки»
	5. «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх»	2	«Клопы, «Насос и мяч»», «Поменяйтесь местами»
	6. «Разрядка школьной тревожности»	2	«Предай предмет», «Поймай комара»
	7. «Понятие «страх»	2	«Школа животных», «Море»
	8.Проработка школьных страхов путем разыгрывания	2	«Замороженные», «Школа для людей»
	9.Тренировка гибкости поведения.	2	
	10.Закрепление позитивного отношения к школе.	2	
	11. «Я недостаточно хорош(а)»	2	«Кораблик успехов»
	12. «Кораблик успеха»	2	«Пип»

	13. «Герб группы»	2	
	14. «Портрет группы»	1	
	15. «Чего я достиг» Итоговое занятие	1	

Список литературы

1. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция □Текст□/А. В. Микляева, П.В.Румянцева— СПб.: Речь, 2004. — 248 с,
- 13.Истратова, О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы □Текст□/О.Н.Истратова., Т.В.Эксакусто. – Ростов: Феникс, 2006.-511с.
- 14.Вачков, И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. [Текст]/ И.Вачков. – <http://kuchaknig.ru>.
- 15.Рогов, Е.И. Психология человека [Текст]/Е.И. Рогов. – М.: Владос, 2001.-320с.
- 16.Битянова, М.Р Адаптация ребёнка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. [Текст]/ М.Р. Битянова. – М.: Глобус, 2007.- 192с.
- 17.Битянова, М.Р Практикум по психологическим играм с детьми и подростками.□Текст□/ М.Р. Битянова – Спб: Питер, 2006.-304с.
- 18.Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика □Текст□/ А.М. Прихожан – М: НПО «МОДЕК», 2000.-301с.